

Fabiana Ferst de Andrade

Surfe e Fluidez do Self

Trabalho apresentado como  
requisito para conclusão de  
curso de especialização em  
Gestalt-Terapia.

Local: Instituto Gestalten  
Profª Orientadora: Ângela  
Schillings

Florianópolis, julho de 2006.

# Surfe e Fluidez do Self

Fabiana Ferst de Andrade

Esta Monografia foi considerada adequada para conclusão do curso de especialização em  
Gestalt-Terapia

Avaliadores:

---

Prof<sup>a</sup> Angela Schillings

---

Prof<sup>a</sup> Rosane Lorena Granzotto

## Sumário

Introdução.....	4
Metodologia.....	6
Fundamentação Teórica.....	7
1. Psicologia do esporte.....	7
2. Surfe.....	9
2.1 Surfe.....	9
2.2 Bodyboard.....	12
2.3 Surfe de Peito ou Bodysurf.....	13
3. Gestalt-Terapia.....	16
3.1 Visão de Homem e de mundo.....	17
3.2 Fenomenologia.....	17
3.3 Fenomenologia e Temporalidade.....	19
3.4 Psicologia da Gestalt.....	21
3.5 Teoria Organísmica.....	23
3.6 Teoria de Campo.....	24
3.7 Teoria de Campo de Kurt Lewin.....	25
3.8 Contato.....	26
3.9 Fronteiras de Contato.....	28
3.10 Suporte.....	30
3.11 Awareness.....	30
3.12 Teoria do Self e Processo de Contato.....	31
Discussão.....	33
Referências Bibliográficas.....	44

## **Introdução**

Usualmente os trabalhos na área da Gestalt-Terapia costumam falar das interrupções do contato do organismo com o meio, do que é disfuncional e do que não é saudável. Entretanto esta monografia tratará de assuntos ligados ao que é saudável e as possibilidades de saúde que o esporte pode trazer, especificamente o surfe.

De acordo com a bibliografia consultada, não foi encontrado nenhum trabalho ou publicação de Gestalt-Terapia que fale sobre o surfe e sua influência psicológica na vida dos praticantes, por isso esta monografia pode ser uma importante contribuição para os gestalt-terapeutas e psicólogos em geral.

Segundo Rubio (2000: 09), o esporte foi transformado em um dos principais fenômenos sócio-culturais no século XX, porque é um espaço privilegiado para os praticantes, para quem assiste e para os investidores, além de movimentar grande capital no mundo todo, através de patrocínios, da fabricação de equipamentos e tecnologia de suporte. Também foi palco das disputas ideológicas e étnicas entre os países do Leste e Oeste durante a guerra fria.

Assim, enquanto fenômeno sócio-cultural, capaz de mobilizar milhões de pessoas no mundo todo, percebemos a importância de estudar o esporte e a Psicologia do Esporte. Bem como de estudar a influência que a prática de um esporte ou atividade física pode ter na vida de uma pessoa, principalmente os benefícios psicológicos, para que possa ter uma vida mais saudável, num mundo que cada vez mais leva as pessoas ao estresse.

A escolha do surfe como o esporte a ser estudado se deve a sua importância nos dias atuais. Segundo pesquisa da revista Fluir (<http://www.deolhonomar.com.br>), o surfe é o segundo esporte mais praticado entre os jovens no Brasil, perdendo apenas para o futebol. Como a maioria da população brasileira se concentra na faixa litorânea

(<http://www.pt.wikipedia.org>), e dada a extensão de território do litoral brasileiro, o surfe é um esporte com uma potencialidade de crescimento muito grande, cujo número de praticantes vem crescendo nos últimos anos. Além de que esse esporte movimentou o mercado financeiro através de eventos de nível mundial, de patrocínios e principalmente do comércio de roupas e acessórios, porque os jovens, mesmo os que não praticam o esporte, gostam de usar as vestimentas dos surfistas.

Assim, os benefícios que o surfe traz para a saúde física são indiscutíveis, mas esta monografia pretende falar dos benefícios psicológicos que o surfe pode trazer e que foram pouco discutidos até agora. Em geral os benefícios psicológicos são citados como benefícios secundários à prática esportiva, como resultado da fisiologia que se altera com os exercícios, liberando neurotransmissores como endorfinas, que trazem sensação de bem estar, diminuem e previnem o estresse.

Mas aqui pretendemos mostrar que o benefício psicológico da prática do surfe pode ser diferente, quando o esporte e as características do mar são usados como metáfora para entender e alterar o fluxo de figura e fundo do self do surfista e modificar a qualidade de seu contato com o meio. O surfe também pode contribuir para facilitar o contato do surfista com seu próprio corpo, expandindo sua awareness e aumentando a presença no aqui e agora.

Consideraremos o surfe em três modalidades: o surfe em pé, o bodyboarding e o surfe de peito, por serem as mais praticadas no litoral brasileiro. O surfe em pé é a modalidade que possui mais adeptos no Brasil e no mundo. O bodyboarding é uma modalidade do surfe que possui menos adeptos, mas que é também muito comum em nosso litoral, além de levar o nome do Brasil para outros países, já que vários atletas brasileiros são campeões mundiais e competem no circuito mundial. O bodysurf é uma prática intuitiva, como o pegar jacaré,

muito realizada em nosso litoral, até por pessoas que estão apenas em busca de diversão e não tem idéia de que estão praticando um esporte. Além de que foi a primeira modalidade do surfe praticada no litoral brasileiro.

## **Metodologia**

O método usado nesta monografia é o fenomenológico, que se caracteriza por ser um método descritivo, e não interpretativo. A fenomenologia busca o entendimento baseada no que é óbvio, no que se revela na situação, ao invés de basear-se na interpretação do observador. Ela vai *às coisas mesmas*, buscando o significado do fenômeno no seu contexto. Não busca encaixar o fenômeno em uma teoria preexistente, ela constrói a teoria à medida que conhece o fenômeno. Para *ir às coisas mesmas* é preciso que aconteça a *redução fenomenológica*, onde o observador deixa de lado seus *a priori* para apreender o fenômeno da maneira como acontece em seu próprio contexto, buscando seus próprios significados.

Será feita uma descrição do surfe, da psicologia do esporte e dos principais conceitos da Gestalt-Terapia. Depois dessa etapa, será feita a discussão, relacionando a prática do surfe aos conceitos da Gestalt-Terapia, através do enxerto das falas dos surfistas entrevistados. Foram entrevistados três surfistas: um praticante de surfe, um praticante de bodyboard e um surfista de peito, que responderam a um questionário que se encontra nos anexos. Também foi usada a fala de um surfista, explicando o que é o surfe para ele, contida no filme “Arquivo Surfe”(ARRUDA, 2004?).

# **Fundamentação teórica**

## **1. Psicologia do Esporte**

Para alguns autores a Psicologia do Esporte é um ramo da Psicologia, enquanto que para outros é uma das sete subáreas das ciências do esporte, ao lado da medicina, biomecânica, história, sociologia, pedagogia e filosofia do esporte. Sua história começou nos Estados Unidos no início do século, com as pesquisas de Coleman Griffith, sendo desenvolvida naquele país ao longo do século. Os países do Leste Europeu também se destacaram pela pesquisa e aplicação da Psicologia do Esporte no treinamento de seus atletas durante a guerra fria. No Brasil os trabalhos pioneiros ocorreram na década de 50 com o psicólogo João Cavalhaes. Entretanto a Psicologia do Esporte só se firmou como área acadêmica de pesquisa nos anos 70, tendo sido reconhecida como especialidade da Psicologia apenas em 1986 pela APA – American Psychological Association.

A Psicologia do Esporte pode ser definida, segundo Williams e Straub (apud RUBIO, 2000: 15), como “identificação e compreensão de teorias e técnicas psicológicas que podem ser aplicadas ao esporte com o objetivo de maximizar o rendimento e o desenvolvimento pessoal do atleta”. Outra definição é dada por Weinberg e Gould (apud RUBIO, 2000: 15): “é o estudo científico de pessoas no contexto do esporte ou exercício. Psicologia do esporte e do exercício identifica princípios e padrões que profissionais podem usar para ajudar adultos e crianças que participam dessas atividades e têm benefícios no esporte e nas atividades físicas”. Ou ainda, segundo a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP), “Psicologia do Esporte é um termo usado para se referir aos aspectos psicológicos do esporte, recreação física, educação física, exercício, saúde e atividades físicas correlatas”(BRANDÃO, apud RUBIO, 2000: 37). É importante ressaltar que a Psicologia

do Esporte considera e estuda tanto as atividades físicas consideradas esportivas como as práticas de tempo livre e atividades não regulamentadas.

Conforme a APA (apud RUBIO, 2000: 16), há duas áreas em que os psicólogos do esporte vêm trabalhando: o uso de princípios psicológicos para o alcance de um nível ótimo de saúde mental e para otimizar a performance dos atletas; e no esclarecimento de como a prática de atividades físicas e esportivas altera o desenvolvimento psicológico, o bem-estar e a saúde dos praticantes. Ou seja, a aplicação da Psicologia clínica, educacional e organizacional ao esporte é chamada de Psicologia *no* esporte, enquanto que o campo formado pelos conhecimentos da Educação Física e da Psicologia, bem como a leitura psicológica do fenômeno esportivo é chamado de Psicologia *do* Esporte. As preposições *no* e *do* servem para delimitar as áreas de atuação e linhas de intervenção.

Segundo De Rose Júnior (apud RUBIO, 2000: 30), a tendência mundial é dividir a Psicologia do Esporte em duas áreas de estudo: o esporte e o exercício. Esporte se refere à prática esportiva estruturada, enquanto que exercício engloba tudo que se refere à atividade física que não seja esportiva.

No caso do esporte a Psicologia investiga aspectos relacionados ao rendimento esportivo individual e coletivo, para obtenção de melhores desempenhos e resultados. Tem estudado de que maneira a atividade esportiva e a competição afetam o comportamento dos indivíduos e interferem no seu desempenho; os fatores psicológicos ligados a essa atividade e como podem interferir no desempenho dos atletas, técnicos e dirigentes; e os fatores extracompetitivos que podem afetar o desempenho dos atletas.

No caso do exercício a Psicologia atua para a manutenção do bem-estar geral do indivíduo, não atleta, que utiliza a atividade física para a melhora de seu estado de saúde, tanto física quanto mental. Estuda como a atividade física pode contribuir para o bem estar

psicológico das pessoas e quais as atividades recomendadas para combater o estresse, a ansiedade e outros problemas.

Quanto aos campos de atuação, têm se dividido a Psicologia do esporte em três campos: a educação, a pesquisa e a intervenção. No campo da educação, o psicólogo repassa o conhecimento da Psicologia do Esporte e do Exercício em cursos, palestras, conferências, universidades. O psicólogo envolvido com pesquisa trabalha com a descoberta e desenvolvimento de novos conhecimentos da Psicologia do Esporte e Exercício. Enquanto que no campo de intervenção, o trabalho é do psicólogo do esporte clínico que ajuda atletas a desenvolverem estratégias psicológicas para leva-los ao alto rendimento, utilizando técnicas de relaxamento, concentração e treinamento mental, e também ajuda atletas que passam por problemas emocionais.

## **2. Surfe**

### **2.1 Surfe:**

A bibliografia sobre o surfe é restrita, mas os apontamentos dizem que o surfe iniciou nas Ilhas Polinésias, há aproximadamente 1.500 anos, com a necessidade dos nativos irem constantemente para o mar pescar com barcos rudimentares. Na volta, para chegar à praia mais rápido, usavam tábuas para deslizar nas ondas. Essa prática se tornou um hábito que emigrou para as Ilhas do Havaí, onde os reis passaram a surfar com pranchas feitas de madeira das árvores sagradas locais. A fabricação das pranchas fazia parte de um ritual religioso, e o surfe se tornou uma manifestação cultural e religiosa daqueles povos.

O surfe fazia parte do *Makahiki*, uma celebração anual dos havaianos, onde agradeciam aos deuses pelos alimentos vindos do mar e pelas ondas. *Lono* era a divindade que protegia

as festividades. De meados de outubro a metade de janeiro, época em que as ondas no Havaí ficam grandes, os havaianos paravam de trabalhar e passavam a maior parte do tempo festejando, dançando e praticando esportes. Entre esses esportes estavam o surfe e a natação no mar, de onde se originou o bodysurfing.

Entretanto, só aos reis era permitido surfar em pé com as pranchas maiores e competir nas festividades, entre as quais se realizavam disputas sangrentas por causa das ondas. Aos súditos próximos da família real, era permitido o surfe com as pranchas menores, que eram rejeitadas pelos nobres. A outra parte da população tinha restrições a prática do surfe.

Mas com o avanço da colonização inglesa e do protestantismo no Havaí, as práticas religiosas dos nativos foram proibidas, e eles tiveram que parar com suas celebrações e festas anuais para trabalhar no ritmo dos colonizadores.

Até o início do século XX o surfe era considerado lazer, manifestação cultural e religiosa, até que o campeão olímpico de natação, o havaiano Duke Kahanamoku, começou a praticar e divulgar o surfe nos países por onde passava. Assim o surfe passou a ser praticado em muitos países e nos anos 20 começaram os primeiros campeonatos na Califórnia. Em 1949 foi criada a primeira prancha de fibra de vidro, por Bob Simons. Essas pranchas passaram a ser comercializadas na década seguinte e na década de 60 o surfe se tornou competitivo e apareceram os atletas profissionais. Em 1975 foi criada a IPS (International Professional Surfers), que realizava os campeonatos. Hoje quem organiza os campeonatos do circuito mundial é a ASP (Association of Surfing Professionals).

No Brasil o surfe chegou na década de 60 no Rio de Janeiro, com brasileiros que trouxeram pranchas da Califórnia. Aos poucos as pranchas passaram a ser fabricadas aqui e na década de 70 iniciaram-se as competições e o surfe se profissionalizou. Hoje quem

organiza o circuito brasileiro á a ABRASP (Associação Brasileira de Surfe Profissional) e muitos atletas estão competindo no circuito mundial, entre os melhores do mundo.

O surfe em pé consiste em deslizar em pé na parede da onda sobre uma prancha de poliuretano com fibra de vidro, cujo tamanho é proporcional à altura e peso do praticante, bem como às condições do mar, sendo geralmente 10cm maior que a altura do atleta. Além de simplesmente deslizar, o atleta executa manobras que serão descritas a seguir.

- *Drop*: é a descida na parede, iniciando o percurso da onda.
- *Aéreo*: Quando o surfista voa sobre a crista da onda e volta ao percurso normal com perfeição.
- *Tube*: Quando o surfista fica dentro da onda, no espaço que se forma entre a parede e a crista da onda.
- *Rasgada*: o surfista joga a rabeta da prancha para frente e vira o corpo para onda.
- *Cut Back*: quando o surfista volta na direção contrária do percurso normal, fazendo uma curva, e depois retoma a direção usual.
- *Floater*: o surfista flutua sobre a crista da onda e depois volta ao percurso normal.
- *Batida*: manobra em que o surfista bate verticalmente na crista da onda com a parte de baixo da prancha.
- *Cavada*: o surfista desce até a base da onda e depois sobe para realizar outra manobra.
- *360°*: o surfista dá uma volta completa em torno do seu eixo, mantendo apenas a rabeta da prancha na onda.
- *Aéreo 360°*: manobra difícilíssima em que o surfista executa o 360° no ar, voando sobre a crista da onda.

## 2.2 Bodyboarding:

Os registros do bodyboarding são do século XV, quando havaianos surfavam deitados ou ajoelhados em tábuas pequenas e rudimentares, as “alaias”. Essas eram pranchas do povo, já que os reis surfavam em pé com pranchas maiores, os “olos”.

As primeiras pranchas modernas de bodyboard surgiram em 1971, criadas pelo americano Tom Morey, a partir de pranchas de surfe quebradas. As pranchas se chamavam Morey Boogie, nome pelo qual o esporte ficou conhecido mundialmente. No Brasil as primeiras pranchas chegaram por volta de 1979, com Marcus Kung e João Manoel. Atualmente vários atletas brasileiros participam do circuito mundial, cuja bicampeã feminina é Soraia Rocha. No masculino, o atleta Guilherme Tâmega é hexacampeão mundial.

O bodyboarding consiste em deslizar na parede da onda deitado sobre uma prancha de polietileno, o bodyboard, com o auxílio de nadadeiras. O tamanho da prancha depende do peso e da altura do atleta, bem como das condições do mar, geralmente variando entre 90 e 110cm de altura. O atleta, chamado de bodyboarder, executa manobras ao longo do percurso da onda, que serão descritas a seguir.

- *360°*: o bodyboarder dá um giro de 360° em torno de seu próprio eixo, em direção a parede da onda.
- *360° invertido*: é um 360° em direção contrária a parede da onda.
- *El Rollo*: manobra em que o surfista rola junto com a crista da onda, colocando a parte de baixo da prancha na crista e caindo com ela até a base da onda.
- *Tubo*: manobra em que o surfista é encoberto pela crista da onda, ficando no espaço entre ela e a parede.

- *Aéreo*: o bodyboarder ultrapassa a crista da onda, voando sobre ela, para voltar em seguida.
- *ARS (Aerial Roll Spin)*: combina o El Rollo com o 360°. O surfista realiza um El Rollo aéreo, voando sobre a crista da onda, para executar um 360° na hora em que estiver caindo.
- *Back Flip*: o atleta voa sobre a crista da onda e no ar executa um mortal, quando cai fica de frente para a parede, então faz um giro de 180° para voltar a posição inicial.
- *Drop Knee*: o atleta percorre a onda ajoelhado sobre a prancha, podendo executar manobras que são feitas deitadas na prancha.
- *Bate-invert*: o atleta bate na crista da onda para em seguida executar um 360° invertido.

### 2.3 Surfe de Peito ou Bodysurf:

O primeiro relato de um homem surfando de peito foi feito sobre o navegador inglês James Cook (1728-1779), em 1778, que era visto frequentemente “nadando na arrebentação” nas ilhas Havaí, na Nova Zelândia e nas ilhas da Polinésia, como os nativos costumavam fazer. Diziam os relatos que os nativos brincavam nas ondas e nadavam como golfinhos.

Como para os nativos havaianos que não eram nobres ou parentes de reis o surfe com prancha era proibido, eles surfavam de peito, nadando na arrebentação. Assim desde seu início, o bodysurf é um esporte popular, praticado por aqueles socialmente menos favorecidos, como os garotos das favelas cariocas que surfam de peito porque não têm condições de comprar os caros equipamentos de surfe.

Nas celebrações anuais havaianas, a natação no mar e o surfe de peito também eram praticados, como o surfe. No início do séculoXX, com Duke Kahanamoku, o esporte se popularizou e veio a era dos “waterman”, homens que como ele praticavam vários esportes no mar: a natação, o surfe de peito, o surfe de prancha e tinham uma ligação muito estreita com o meio líquido. Até hoje existe a tradição dos “waterman” no Havaí, homens que surfam com ou sem pranchas em mares gigantes.

No Brasil o surfe de peito começou a ser praticado nos anos 50 na praia de Copacabana, no Rio de Janeiro, pelos guarda-vidas cariocas, que surfavam nas grandes ressacas. Aos poucos o esporte se popularizou e outras pessoas, que aprendiam a entrar no mar com os guarda-vidas, passaram a surfar de peito também. Até chegada das pranchas de surfe, nos anos 60, essa era a maneira de surfar no Brasil.

Atualmente o surfe de peito é considerado a base de todo o esporte sobre as ondas, pois não importa o estilo de surfe, todo atleta deve saber pegar onda de peito para saber entrar e sair do mar quando perde a prancha. O bodysurf faz parte do treinamento de grandes surfistas que desejam surfar em ondas grandes, e de surfistas que se preparam para o Tow-in, prática em que rebocados por Jet-Skys em ondas gigantes.

Atualmente temos alguns atletas brasileiros que participam do campeonato de Pipeline no Hawaii, como Rogério Scheffler, o Caju, bem como do campeonato mundial de Oceanside, na Califórnia, como o guarda-vidas carioca Sérgio Siqueira, o Acrílico.

O surfe de peito ou bodysurf é uma prática intuitiva e consiste em deslizar na parede da onda sem o auxílio de dispositivos flutuantes como pranchas, apenas com o corpo, com ou sem o auxílio de nadadeiras. A maioria das pessoas que nada no mar se arrisca a pegar seus “jacarés”, como é chamada uma variante do bodysurf, em que o praticante apenas desce reto na espuma da onda. Ao surfar a onda o atleta pode usar vários estilos ou várias

manobras, que serão descritos a seguir. Algumas manobras que podem ser executadas são as mesmas do surfe e bodyboard: *drop*, *360°*, *El Rollo*, *floater*, *tubo*, *batidas e cavadas*, por isso não serão descritas.

*Estilos do surfe de peito*: estilo é a maneira como o atleta entra na onda e surfa ela, variando a posição dos braços e pernas. Pode executar as manobras usando os diferentes estilos.

- *Estilo tradicional*: é o mais usado para dropar as ondas, nele o atleta coloca o braço que está no lado da parede da onda esticado para frente com a palma da mão colada na parede. O outro braço é colocado para trás do corpo, diagonalmente, grudado na parede da onda, de maneira que o surfista fique com as costas coladas na parede da onda.
- *Estilo peito ou outrigger*: nele o surfista coloca o braço que está fora da onda para frente e o braço que está na parede da onda é dobrado na altura do cotovelo para trás. Uma variação pode ser com os dois braços esticados para frente.
- *Estilo submerso*: é como os bichos como golfinhos, orças, focas, lontras, tubarões etc., surfam as ondas. É um estilo usado para entrar na onda. Nele o surfista entra na onda por trás, submerso na parede da onda, com as mãos esticadas na frente formando um delta. Para a seguir emergir e continuar o percurso da onda.
- *Estilo delta*: o atleta entra na onda com os braços esticados para frente e as mãos unidas formando um delta.

*Manobras*: além das já descritas no surfe e bodyboarding, há as seguintes:

- *Parafuso ou Spin*: é a manobra mais executada pelos bodysurfers, ou surfistas de peito. Nela o atleta empurra o braço que está na parede da onda para baixo,

enquanto empurra o outro braço que está do lado de fora da onda para cima, girando sua cabeça e corpo em torno de um eixo imaginário, como se fosse um parafuso.

- *Parafuso invertido*: é o parafuso executado no sentido contrário, em que o atleta empurra o braço que está na parede da onda para cima e o outro braço para baixo, girando no sentido contrário à rotação da onda.
- *Parafuso Delta*: é o parafuso executado com o estilo delta, no qual o atleta mantém os dois braços esticados para frente com as mãos unidas em forma de delta e gira em torno de si mesmo. Pode ser normal ou invertido.
- *Despenque*: quando o surfista “cai” da crista da onda até a base da onda, no ar.
- *Troca de base*: é a troca de posição dos braços na onda, caracterizando os diferentes estilos.
- *Jacaré ou reto-side*: consiste em descer reto na onda, deixando-se levar pela espuma. É a prática mais comum. Porém não é bodysurf, apenas um estilo ou manobra desse.
- *Entrada submersa*: o atleta entra por trás da onda, por dentro da parede dela, para emergir a seguir. É uma forma intuitiva de surfar, pois os animais marinhos como golfinhos, tubarões, orças, focas, leões-marinhos surfam nas ondas dessa maneira.

### **3. Gestalt-Terapia:**

A Gestalt-Terapia nasceu com o lançamento do livro Gestalt-Terapia, de Perls, Hefferline e Goodman em 1951, inserida no contexto da contra-cultura e da antipsiquiatria. É a aplicação de alguns conceitos da Psicologia da Gestalt na prática clínica, usando o

método fenomenológico. A seguir falaremos de alguns conceitos importantes da Gestalt-Terapia:

### 3.1 Visão de Homem e de mundo

A visão gestáltica de homem e de mundo é fenomenológica existencial. A fenomenologia existencial vê o homem como um ser particular, concreto, com vontade e liberdade, consciente e responsável por si mesmo, como categoria central da existência. A compreensão do indivíduo é feita a partir da sua singularidade e da sua inter-relação com o meio. Cada homem é único no universo e só pode ser compreendido por ele mesmo, através da experiência de seu ser no mundo. Ele e somente ele, é seu mais fidedigno intérprete. Sendo assim, na psicoterapia é o cliente que tem a última palavra sobre si próprio.

Da mesma forma o homem é um ser inacabado, em permanente construção, que recebe a influência do mundo ao mesmo tempo em que o influencia. É um ser em construção, e o que o define é aquilo que ele incorpora ou rejeita a cada instante. É um ser em devir permanente, que decide a cada momento o que vai ser no instante seguinte, por isso é um ser livre, responsável por seu ser no mundo.

### 3.2 Fenomenologia:

É a visão de mundo na qual se baseia a Gestalt-Terapia ao mesmo tempo em que é seu método, pois auxilia na compreensão de como o homem conhece o mundo.

Segundo Ribeiro (1985: 43) o fenômeno é o que se revela por si mesmo, o que só é possível sob uma luz. Isto é, a luz da nossa consciência. Os objetos não têm existência separada da consciência que os percebe, são sempre objetos para alguém, para alguma coisa. A consciência e o objeto não são entidades separadas, mas se definem nessa

correlação. A consciência é sempre consciência de alguma coisa, da mesma forma que o objeto é sempre objeto para uma consciência. Assim o modo de existência do objeto vai depender do modo como a consciência o vê e do modo que lhe dá sentido.

Segundo Husserl (apud DARTIGUES, 1992: 19), temos que partir às coisas mesmas, apreender o sentido dos objetos enquanto percebidos, ir ao ato de percepção do objeto que é a vivência original a partir do qual chegamos a concebê-lo. Para conceber os fenômenos, a essência mesma das coisas, precisamos renunciar ao que é nosso, para descrever a experiência do modo como acontece. Esse ato de renunciar ao que é nosso chama-se *redução fenomenológica*, que é o colocar entre parênteses a realidade tal como a concebemos, existindo em si, independente do ato da consciência, suspendendo todos *a priori*, sem julgamento. Assim o mundo é aquilo que ele é para a consciência, não é uma existência, mas um fenômeno.

Dessa forma também na Gestalt-Terapia, o cliente é um fenômeno que para ser compreendido, exige que o terapeuta coloque entre parênteses seus *a priori*, para perceber o cliente na sua própria realidade. É um ir às coisas mesmas, compreender o cliente na sua realidade, no seu contexto, percebendo-o como o fenômeno que é em si mesmo e os significados que dá a sua própria existência, sem mistura daquilo que o terapeuta é ou acredita.

Portanto, a fenomenologia é um método descritivo e não explicativo. A descrição é fenomenológica porque ao descrever o fenômeno, sem interpreta-lo podemos apreendê-lo em seu próprio contexto, segundo seu próprio referencial, suspendendo qualquer *a priori* que possamos ter sobre ele. O conhecimento sobre ele vai sendo construído com ele, á medida em que a relação entre fenômeno e observador se desenvolve. Já o método

explicativo é a aplicação de um *a priori* sobre o fenômeno, o fenômeno é classificado e analisado à luz de uma teoria. Busca-se encaixar o fenômeno em categorias já prontas.

### 3.3 Fenomenologia e Temporalidade:

Para Husserl (apud GRANZOTTO, 2004: 7) a consciência é uma dinâmica entre três elementos: as *intuições fenomênicas*, que são as vivências de apreensão de um todo indeterminado e ambíguo; os *atos de indicação*, através dos quais damos formas objetivas às intuições fenomênicas; e as *intuições categoriais*, que são formas de coesão interna dos atos de indicação, como o pensamento ou nossa identidade determinada enquanto essência. A “coisa mesma” é o correlativo material da integração entre esses três elementos e pode ser tanto a materialidade de nossos atos, quanto à materialidade daquilo de que nossos atos se ocupam.

Assim a fenomenologia é um “voltar às coisas mesmas”, mas não às coisas como correlativos materiais, mas às intuições que as preenchem, como nossas vivências fenomênicas e categoriais.

Husserl chama de intencionalidade essa determinação das intuições fenomênicas enquanto essências “expressas” por nossos atos. Mas esse processo ocorre em duas etapas: a formação das intuições fenomênicas, que devem ser entendidas como implicação temporal das vivências do todo indeterminado; e a determinação ativa (feita através de atos) desse todo, que passa a ser vivenciado como uma essência ou intuição categorial. O segundo só é possível após o primeiro, de onde se conclui que a vivência do tempo vem antes das vivências mediadas por atos. Essa vivência do tempo é para Husserl a “intencionalidade operativa”.

A intencionalidade operativa ocorre de duas maneiras: Primeiro como retenção do vivido enquanto fluxo de modificações sucessivas. O que é vivido materialmente, logo após ser vivenciado, se desfaz em sua organização material, sem implicar que deixe de existir, mas acaba passando por modificações. O vivido fica retido, modificado, e a cada novo vivido o vivido também é modificado, formando um horizonte para as novas vivências. Na segunda maneira, esses vividos são organizados espontaneamente como fundo ou horizonte de retrospectão e prospecção para as novas vivências. Há uma síntese entre o que foi vivido e as vivências atuais, que não é estabelecida por atos deliberados.

Dessa forma, “Husserl concebe o tempo vivido como uma rede que se arma, a cada vez e em torno do novo agora que surge” (GRANZOTTO, 2004: 8). Os agora não têm ligação material entre si e cada um é diferente dos demais, entretanto há relação entre eles, que não é estabelecida do exterior, mas é estabelecida pelo indivíduo a partir do ponto de vista de cada vivido. Portanto o que o sujeito pode saber dos vividos é sempre uma modificação deles a partir da posição de onde se encontra agora.

A partir dessas idéias, Husserl fala do outro sentido da intencionalidade operativa: as vivências materiais são finitas, mas não desaparecem completamente. Permanecem retidas, deixando de ser vivências para se tornarem horizontes, ou *fundo* em Gestalt-Terapia, que irão orientar as novas vivências.

A cada novo agora, as vivências retidas se modificam, e o horizonte, mesmo em constante modificação permanece como algo que pode orientar as vivências atuais. Assim o agora é um “*campo de presença*” que contém as modificações dos agoras já vividos enquanto horizontes de retrospectão e os agora projetados no futuro como horizontes de prospecção. Assim, o presente contém o passado e o futuro como fundo.

### 3.4 Psicologia da Gestalt

A Psicologia da Gestalt foi iniciada por Max Wertheimer, Wolfgang Kohler e Kurt Koffka, através do estudo da percepção, da aprendizagem e da solução de problemas. Após eles, Kurt Lewin fez a Teoria de Campo e Kurt Goldstein a Teoria Organísmica, contribuindo para sua consolidação. A seguir serão descritos alguns conceitos básicos da Psicologia da Gestalt:

Lei do fechamento: conforme a lei da boa forma de Wertheimer, o indivíduo tende a fechar as imagens que parecem incompletas. As figuras são vistas como imagens completas, delimitadas, podendo ter os vazios compensados visualmente pelo percebedor. Da mesma forma que isso acontece com a percepção visual, também acontece na vida como um todo. Tendemos a fechar as situações da melhor maneira possível, se não na realidade, pelo menos na fantasia. Muitas vezes os fatos da vida nos interrompem no processo de satisfação de nossas necessidades e essas situações ficam incompletas, inacabadas e vão para o fundo, onde permanecem incômodas, interrompendo o indivíduo no contato com o meio.

Todo e Partes: Gestalt é uma palavra alemã que não encontra similar em outras línguas, mas que pode ser entendida como forma ou configuração das partes individuais que compõe o todo. Conforme Perls (1981: 19), para a psicologia da Gestalt a natureza humana é organizada em partes ou todos, e é vivenciada pelo indivíduo nesses termos, e só pode ser entendida como uma função das partes ou todos dos quais é feita.

Segundo Ribeiro (1985: 70), quando percebemos alguma coisa, nossa percepção a vê como um todo, só depois é que percebemos suas partes. Quando paramos para analisar as partes, perdemos muito do significado do todo, já que é um fato fenomenológico global, maior que a soma das suas partes. Essa é a maneira como se estrutura a percepção humana,

em todos e partes. Qualquer elemento novo que é introduzido nos leva a percepção de uma nova estrutura, qualquer parte modificada, leva a uma reestruturação do todo.

Figura e Fundo: Segundo os psicólogos da gestalt (POLSTER, 2001: 46), a percepção tem uma ordem, o indivíduo organiza o fluxo de percepções como uma figura vista contra um contexto, o fundo. Segundo Rubin (apud RIBEIRO, 1985: 73) uma parte se destaca do todo, é a figura, enquanto a outra parte recua e fica amorfa, é o fundo. A figura não é uma parte isolada do fundo, existe nele, é parte do todo. O fundo dá sustentação à figura, permite que ela apareça. A figura emerge do fundo, como se fosse um baixo-relevo, e toma uma posição que chama a atenção e realça seu contorno. O fundo não tem limites ou formas, mas proporciona limites a figura, delimitando-a, proporciona um contexto para ela. Quando aplicamos essa teoria à vida, a vida toda de uma pessoa forma o fundo para o momento presente. As necessidades que surgem a cada momento são as figuras.

Aqui e Agora: é o presente que contém os horizontes temporais do passado e do futuro como co-dados, é onde tenho tudo de que preciso para compreender e experienciar a realidade como um todo. Segundo Ribeiro (1985: 79) “Estar no aqui e agora é um abrir-se à análise e a informação, viver o aqui e agora é um experienciar a realidade interna e externa, como ela acontece, tenha ou não antecedentes que a expliquem ou justifiquem”.

Introvisão ou Insight: é a maneira como ocorre a aprendizagem. Alguns tipos de aprendizagem precisam de uma única tentativa, ao invés de várias tentativas e erros, e o desempenho é repetido facilmente sem necessidade de prática. Assim, a aprendizagem por insight é uma alteração súbita do campo perceptual, é instantânea, pois há uma reestruturação do campo como um todo, as partes se reconfiguram para formar um novo todo. Segundo Ribeiro (1985: 67), são quatro os indicadores de que houve aprendizagem por insight: “a súbita transição da incapacidade para o domínio do problema; o desempenho

rápido e desembaraçado, uma vez que o princípio correto tenha sido aprendido; a boa retenção; e o imediatismo com que a solução pode ser transferida para outras situações semelhantes, envolvendo o mesmo princípio”.

### 3.5 Teoria Organísmica:

Segundo Kurt Goldstein (apud RIBEIRO, 1985: 107 a 113), o organismo é um todo composto de partes diferenciadas entre si, que se articulam para formar a totalidade. Nessa totalidade há harmonia, que pode ser quebrada por estímulos interiores ou exteriores ao organismo. Quando essa harmonia é quebrada, estabelece-se uma relação de figura e fundo. A necessidade emerge do fundo que é o organismo, e torna-se figura. A fluidez do fluxo figura e fundo pode indicar a medida de saúde de uma pessoa. Uma pessoa saudável se envolve espontaneamente com as coisas que despertam seu interesse, ou com suas próprias necessidades, até que seu interesse ou sua necessidade sejam satisfeitos ou até que outra figura lhe prenda a atenção. Qualquer interrupção nesse fluxo constitui um estado patológico, como as neuroses, que são a cristalização desse fluxo.

Além disso, Goldstein fala dos seguintes conceitos:

- **Equalização ou centragem:** há uma energia constante que se distribui harmoniosamente no organismo. Quando há um estímulo interno ou externo, essa energia desloca-se e acumula-se de forma não uniforme nos sistemas solicitados, há um aumento de tensão. A equalização é a redistribuição da energia por todos os sistemas do organismo e a centragem é a volta ao estado normal de tensão.
- **Auto-realização:** é a tendência criativa da natureza humana, a forma do organismo desenvolver-se plenamente. Os desejos e necessidades abrem lacunas

no organismo que precisam ser preenchidas para que ele possa se auto-realizar. Assim a auto-realização é uma maneira de fechar gestalts e promover a centragem do organismo.

- **Ajustamento Criativo:** é a relação entre o organismo e o ambiente de forma que um influencia o outro. A tendência à auto-realização parte do interior do organismo, mas é a relação com o meio que regula esta possibilidade. Nem sempre a pessoa pode fazer o que deseja, mas pode fazer o que a situação exige. Assim o organismo faz um acordo com o meio e busca realizar suas necessidades interiores de acordo com os recursos que o meio pode lhe oferecer.

### 3.6 Teoria de Campo:

Na Psicologia da Gestalt há três conceitos que auxiliam na compreensão da teoria de campo: comportamento molar e molecular; meio geográfico e meio comportamental ou psicológico e conceito de campo.

Tanto o comportamento molar quanto o molecular são função do organismo em interação com o ambiente, levando desta forma à visão do homem como totalidade, em sua relação com o todo maior.

O comportamento molecular ocorre no interior do organismo, embora dependa de um estímulo do meio para ser iniciado, pode ser físico ou psíquico. As emoções, as fantasias, as palpitações cardíacas, as contrações musculares, as descargas hormonais, a respiração são exemplos de comportamentos moleculares.

O comportamento molar é maior, envolve vários comportamentos moleculares e ocorre no ambiente, externamente ao organismo. Caminhar, falar, gesticular são comportamentos

molares. Por exemplo, o caminhar é executado pelo organismo no meio e depende de uma série de comportamentos moleculares como contrações musculares, impulsos nervosos, visão, equilíbrio, etc. para ocorrer.

O conceito de meio geográfico diz respeito à realidade em si, o espaço exterior ao organismo, que independe dele. Pode ser uma situação, um lugar um evento ou um organismo. É tudo que ainda não foi adentrado e significado pelo organismo. O meio comportamental ou psicológico é o lugar onde ocorre o comportamento, ou seja, quando o organismo adentra o meio geográfico e dá significações a ele a partir da relação presente.

O campo é o lugar onde ocorre o comportamento, é a realidade em si somada aos significados dados pelo organismo, ou seja, é o meio geográfico somado ao meio psicológico.

O comportamento ocorre quando o organismo adentra o meio geográfico, transformando-o em meio psicológico, e a totalidade onde ocorre esse processo é o campo comportamental. O campo determina o comportamento, ao mesmo tempo em que o comportamento mostra as propriedades do campo.

### 3.7 Teoria de Campo de Kurt Lewin:

Essa teoria traz o conceito de “espaço vital” que é o universo psicológico da pessoa, ou seja, é a pessoa somada ao seu meio psicológico (onde ocorrem e são significados os comportamentos). Além do espaço vital está o mundo físico, não-psicológico, e a comunicação da pessoa com esse mundo acontece através do meio psicológico. Essa comunicação é regulada pela propriedade de permeabilidade, que pode ser flexível, rígida ou alargada. Numa pessoa saudável a propriedade de permeabilidade é flexível. Quando ela

é rígida, a pessoa faz pouco ou nenhum contato com o meio, como no caso das psicoses. Quando é alargada a pessoa deixa o meio entrar sem fazer a seleção do que é bom para ela.

Entretanto a pessoa e o meio não são homogêneos, são constituídos por regiões e sub-regiões. A pessoa pode ser dividida na região intrapessoal e na perceptivo-motora, da mesma forma, a região intrapessoal contém células centrais e periféricas. Também o meio é dividido em regiões. A região intrapessoal fica isolada do meio, é a região perceptivo-motora que faz a comunicação entre ela e o meio.

Os comportamentos da pessoa são o resultado das combinações entre as regiões do meio e as células da região intrapessoal, num determinado momento e numa dada situação. São elas que configuram o campo maior que é o campo comportamental. A comunicação entre essas regiões também é regulada pela propriedade de permeabilidade.

### 3.8 Contato:

Segundo Polster (POLSTER, 2001: 112-179) contato é toda a relação que ocorre na fronteira eu - não eu. Ver, ouvir, tocar, pensar, falar são as funções de contato, as formas com que o organismo faz contato com o meio. Também é através dessas funções que o organismo pode evitar ou bloquear o contato. O contato ocorre numa fronteira em que é mantido o senso de separação eu - não eu, não havendo dissolução da identidade, e só pode ocorrer entre seres separados e independentes. Assim, o contato leva à mudança, porque ao conhecer o novo, é impossível continuar igual, já que há a assimilação do que pode ser aproveitado da experiência e a rejeição daquilo que não serve para o organismo.

As funções de contato são:

- O olhar saudável tem movimento e fluxo de figura - fundo fluido, o contexto dá dimensão e ressonância à figura. A figura estática não mostra a interação como meio e com as outras figuras, bloqueando o contato pleno.
- Quando fazemos contato através da audição, ouvimos o que está sendo dito e prestamos atenção em nós mesmos, para ouvir além das palavras, garantindo um bom contato. Da mesma forma que selecionamos o que ouvimos, pois ouvimos somente aquilo que escolhemos ouvir, enquanto as outras coisas passam despercebidas.
- A fala mostra a voz e a linguagem. A voz expressa os sentimentos e interfere na qualidade do contato pelo seu tom, altura, modulação, ressonância, etc. É um instrumento poderoso de contato, pois ao emitir um som penetramos na outra pessoa através dele. A linguagem diz muito sobre as pessoas, pelas palavras que são escolhidas, pelo modo de reuni-las, por sua riqueza ou falta.
- O toque é uma das funções mais cercadas de tabus. Desde cedo aprendemos que somente determinadas partes do corpo podem ser tocadas, limitando as possibilidades de contato. Assim perdemos a naturalidade do tocar e dificilmente usamos o toque como contato.
- O movimento pode facilitar o contato, interrompe-lo ou bloqueá-lo. O movimento livre é fluido e leva ao contato com o outro e com o meio, ao passo que um movimento desajeitado e travado impede o contato pleno, pois impede a pessoa de chegar até seu alvo.
- Cheirar e sentir o gosto são funções de contato deixadas em segundo plano, pois estamos acostumados a usar outras funções em substituição a essas. Tendemos a disfarçar os cheiros do corpo e do ambiente com perfumes, desodorantes,

aromatizadores, etc. A comida também já perdeu muito do seu sabor e aromas originais através do congelamento, da modificação das frutas e legumes, etc.

### 3.9 Fronteiras de contato:

Segundo Polster (POLSTER, 2001: 115), a fronteira de contato é o ponto no qual o sujeito experiencia o eu em contato com o não-eu. É ao mesmo tempo um ponto de união e um ponto de divisa, flexível que, ao delimitar possibilita o contato com o diferente, com o novo, e a partir do qual podem ocorrer mudanças e transformações.

A fronteira do eu é a fronteira daquilo em que o contato é permissível e se compõe de toda a amplitude das vivências pessoais e da possibilidade interna de assimilar experiências novas. É a fronteira do eu que faz a seletividade de contato do indivíduo e determina seu estilo de vida, suas preferências, seu trabalho, seus amigos, o local onde mora, etc. esta fronteira pode ser flexível quando o sujeito estabelece um contato de qualidade com o meio, permitindo seu crescimento individual. Quando é rígida, limita as possibilidades de contato com o meio e determina a resistência ao crescimento. Quando é alargada, deixa que o meio invada o organismo, sem dar limites.

A fronteira de corpo mostra todas as outras fronteiras, porque é onde ocorre o contato com o meio. É a primeira coisa que vemos numa pessoa, através da sua forma de mover-se, dançar, comer, falar, etc. Quando essa fronteira é flexível, a pessoa estabelece trocas entre seu corpo e o meio, deixando que as coisas que podem lhe servir entrem e rejeitando as que não servem. Quando essa fronteira é alargada, a pessoa deixa o meio invadir o próprio corpo, deixa tudo entrar ou sair, sem distinção. Quando a fronteira é rígida, a pessoa não deixa entrar nada em seu corpo, nem aquilo que necessita para viver saudável.

A fronteira de valor está na base de todas as outras fronteiras, porque é o local onde estão os conteúdos introjetados e a história da pessoa. Diz respeito ao conjunto de valores que a pessoa escolheu, aos introjetos que adquiriu. Só pode ser rígida ou flexível, pois não existem pessoas sem introjetos, sem valores. A fronteira rígida é a cristalização de um valor. A flexível ocorre quando o sujeito permite a mudança de valores.

A fronteira de familiaridade é a linha que nos separa do desconhecido, dentro dela está tudo que é conhecido por nós. O principal limite dessa fronteira é o medo. Quando está rígida, a pessoa está presa ao medo do desconhecido e não se arrisca. A fronteira alargada pode ser percebida nas pessoas que não têm medo, que não se dão conta e não avaliam os riscos.

A fronteira de expressão diz respeito à possibilidade da pessoa colocar algo seu no meio, como emoções, sentimentos, sensações, linguagem, e são delimitadas desde cedo com mandatos contra a expressão. A fronteira rígida se manifesta pelo não colocar coisas no meio, pela contenção da expressão. A fronteira alargada ocorre naquelas pessoas que falam demais num momento inadequado, que ocupam espaço demais sem perceber a situação, ou que distorcem o que sai, rindo quando estão tristes, por exemplo.

A fronteira de exposição diz respeito à forma de expressão, ao como as pessoas se expressam, ao serem observadas, reconhecidas, a expor a si mesmas. A fronteira bloqueada ocorre quando a pessoa não reconhece em si uma forma de se mostrar, quando não sabe o que mostrar, pois não sabe o que há dentro de si. A fronteira inibida ocorre nas pessoas que sabem o que tem dentro de si, mas que não colocam isso no meio. A fronteira alargada é a dos exibicionistas, que mostram algo que não é seu, que desejam ser olhadas o tempo todo.

### 3.10 Suporte:

É a inter-relação entre as partes que constituem o indivíduo: sua anatomia, fisiologia, seu pensamento, seus hábitos e costumes, sua cultura, sua história. É tudo o que possibilita ao homem fazer contato. Para ouvir, é preciso ter orelhas, pavilhão auditivo, tímpano, é preciso ter suporte do ar para que o som se propague, ter um cérebro que codifique o som recebido, etc. Essas condições necessárias para que possamos ouvir são o suporte que nos possibilitam usar essa função de contato que é a audição. Há dois tipos de suporte: o auto-suporte e o hetero-suporte. O auto-suporte é constituído por todos os substratos do indivíduo, que lhe possibilitam o contato. O hetero-suporte é constituído por algo que vem de fora para auxiliar o indivíduo, como por exemplo, outra pessoa. O trabalho da Gestalt-Terapia é fazer com que o indivíduo desenvolva auto-suporte, para deixar de usar hetero-suporte.

### 3.11 Awareness:

O significado de awareness no dicionário é ser cômico, ciente, atento, advertido (MICHAELIS, 1989: 21), entretanto essa tradução faz perder seu sentido mais abrangente. Para a Gestalt-Terapia, awareness é muito mais que o simples dar-se conta, é o estar presente no aqui e agora, ainda que este estar presente contenha elementos do passado e do futuro. A Gestalt trabalha o psiquismo como uma experiência de campo que ocorre em dois níveis: a awareness sensorial e a awareness deliberada.

A awareness sensorial envolve a ordem orgânica, a percepção do corpo, as sensações, e segundo a teoria fenomenológica, podemos dizer que ela tem uma intencionalidade operativa, onde os dados e co-dados estão unidos. Como consciência do corpo, é pré-simbólica, primitiva, aparece através das ações que tomamos no meio automaticamente, Quando não pensamos sobre o que estamos fazendo, como os

movimentos mecanizados que realizamos ao dirigir um carro. Pode se transformar em awareness deliberada quando pensamos no que estamos fazendo, quando colocamos uma intencionalidade na percepção e a levamos á ordem do simbólico. A awareness deliberada contém uma intencionalidade ativa, de ordem simbólica. É perpassada pelo humano, compartilhada na cultura.

Assim a consciência não é uma mera associação de representações, mas um campo onde as representações estão entrelaçadas como que numa rede, uma leva a outra e contém a outra. Esse entrelaçamento de representações compõe um fundo do qual emergem a cada momento representações como figuras, que são sustentadas e significadas por ele. Dessa forma a awareness deliberada é o surgimento de uma figura, uma representação simbólica que emerge de um fundo composto por outras representações numa relação de campo, que ocorre sempre no contato, seja do eu consigo mesmo, com outro organismo ou com o meio.

### 3.12 Teoria do self e processo de contato:

O self é o sistema de contato do organismo, o sistema de fronteiras, um processo temporal dinâmico de figura e fundo. Acontece no presente, mas tem os horizontes temporais do passado e do futuro. Aparece sempre que uma figura emerge do fundo e uma fronteira se delimita. O self não é uma essência, uma estrutura dada a priori, mas se forma e transforma continuamente. Está em contínuo movimento, formando-se e relaxando, de acordo com a pulsação do organismo no processo de contato.

O processo de contato ocorre sempre que uma figura emerge do fundo, quando surge uma necessidade do organismo. Acontece em quatro etapas:

- Pré-contato: há a preparação para o contato, surge uma figura que pode ser um estímulo do meio ou uma necessidade do organismo.

- Contato: nesta fase a figura vai para o fundo e o que emerge como figura são as possibilidades de ação para satisfazer a necessidade ou atender o estímulo do meio. Nessa fase há deliberação, e escolha de uma dessas possibilidades, identificando-se com ela, e alienando as outras.
- Contato final: aqui a necessidade e as possibilidades vão para o fundo e a figura passa a ser o próprio contato.
- Pós-contato: acontece o descanso do organismo, a excitação cessa. A figura vai para o fundo e ele fica indiferenciado. É o momento da assimilação da experiência.

É no processo de contato que podemos entender as modalidades do self:

A modalidade Id ocorre quando o self está indiferenciado, relaxado. É o ponto zero, onde há a possibilidade do surgimento de figuras. Ocorre no início do pré-contato e no final do pós-contato.

A modalidade Ego acontece quando o self identifica e aliena as possibilidades de satisfação das necessidades ou de resposta aos estímulos do meio. É ativo, delibera, escolhe, é o estado em que o self está na maior parte do tempo. É a awareness deliberada. Ocorre no contato, contato final e no final do pré-contato.

A modalidade Personalidade ocorre no pós-contato, é o momento em que ocorre a assimilação do vivido e o armazenamento na memória. São as representações simbólicas, os conceitos em que o vivido é transformado. É a história do organismo, tudo aquilo que viveu e modificou-se. Portanto, a Personalidade é a linguagem, porque é ela que expressa e constrói os conceitos e representações.

## **Discussão**

A seguir, mostraremos como os conceitos da Gestalt-Terapia podem ser percebidos durante a prática do surfe, para depois discutir como o surfe pode contribuir para a fluidez do fluxo de figura e fundo.

Quanto aos conceitos da teoria de campo, o surfe pode ser considerado um comportamento molar, por envolver vários comportamentos moleculares e ocorrer no ambiente. Os comportamentos moleculares necessários ao surfe são as contrações musculares, a respiração, a visão, a força muscular, a resistência muscular, o equilíbrio, a flexibilidade do corpo. Psicologicamente é necessário autocontrole, concentração, domínio das técnicas, visão da onda. Como nos diz o surfista em sua fala, a sensação psicológica de surfar é de “concentração, equilíbrio, limite, liberdade” (Surfista).

O meio geográfico envolvido no surfe é o mar com suas ondas, o espaço exterior ao organismo, que ainda não foi adentrado por ele. Neste caso o meio comportamental ou psicológico é a onda que está sendo surfada, pois o surfista adentra a onda e lhe atribui significados ao surfá-la. Nesse processo é formado o campo onde ocorre o comportamento que é o surfe, e o surfista transforma o mar e as ondas, o meio geográfico em meio psicológico, ao surfar as ondas e atribuir um significado a elas. Sozinhas as ondas são simplesmente ondas, mas quando o surfista as surfa e lhes dá significado, a interação entre eles gera o surfe: um campo que os inclui. O campo determina o comportamento, ao mesmo tempo em que o comportamento mostra as propriedades do campo, porque o mar e as condições das ondas determinam qual vai ser o comportamento mais adequado do

surfista à situação, enquanto que o tipo de comportamento do surfista espelha as condições do mar.

Quanto à propriedade de permeabilidade, na comunicação entre o meio psicológico e o mundo físico, entre o surfista e as ondas, é preciso que seja flexível para que haja sintonia entre as condições constantemente em mutação do mar e a adequação dos comportamentos do surfista para acompanhá-las. É preciso uma fina sintonia entre o surfista e a onda, uma flexibilidade na permeabilidade, na comunicação. Por isso o surfe pode auxiliar a permeabilidade das fronteiras do self, pois é um exercício constante de fluidez na comunicação entre o meio psicológico e o meio externo.

Se a awareness é o estar presente no aqui e agora, e o surfe pode ser um exercício de focalização da awareness no momento presente quando leva o surfista a estar inteiro, totalmente presente no aqui e agora. Só o contato com a onda importa e ele torna-se figura. Todo o resto vai para o fundo, as técnicas necessárias, as posições do corpo mais adequadas, fornecendo suporte para a experiência presente. Da mesma forma que as outras figuras como as preocupações e os problemas também vão para o fundo.

A awareness sensorial como consciência do corpo aparece no surfe como a sabedoria de qual posição o corpo deve tomar para executar um movimento ou uma manobra. Não há consciência desses movimentos, eles são automatizados, pois o surfista já os apreendeu e não precisa mais pensar sobre eles para executá-los. A awareness deliberada aparece quando há intenção na percepção e o surfista focaliza o que está fazendo, de que forma está executando seus movimentos.

Como toda aprendizagem, no surfe também é preciso colocar awareness deliberada no início, para aprender os movimentos necessários. No início eles não são automáticos e o surfista precisa pensar qual é o movimento adequado para realizar a cada instante. Por

exemplo, ao executar um 360° de bodyboard, o surfista precisa inclinar o corpo para o lado do giro ao mesmo tempo em que levanta o peito e cruza as pernas no ar. No início pode se confundir e ter dificuldade com tantos movimentos realizados ao mesmo tempo. Com o tempo, ao adquirir o insight da configuração adequada dos braços, pernas e peito, ele não precisa mais pensar, colocar a awareness deliberada, e os movimentos ficam automáticos. Há apenas awareness sensorial. A awareness deliberada, nesse caso, impede o contato total com a onda, a presença do surfista, pois a figura são os movimentos. Quando os movimentos vão para o fundo e a awareness deles é apenas sensorial, o surfista pode estar totalmente presente, pois a figura é o contato com a onda.

A aprendizagem do surfe ocorre tanto gradualmente por tentativa e erro como por insight. Às vezes uma única tentativa dá certo e pode ser repetida facilmente, sem necessidade de exercitar mais. Isso pode ocorrer com a execução das manobras: o surfista pode tentar executar um 360°, por exemplo, várias vezes e não conseguir por não estar fazendo o movimento correto e por estar com as pernas e braços na posição errada. Subitamente, quando os elementos necessários para sua execução estão disponíveis e se configuram de determinada maneira, as pernas e braços ficam em determinada posição, o surfista é capaz de fazer o 360°. A partir daí ele se torna capaz de executar essa manobra em qualquer onda, sempre que configura os elementos necessários, braços e pernas, da forma que aprendeu que funciona. Há uma alteração do campo, uma nova configuração dos elementos que já estavam disponíveis permite a realização das manobras, e essa configuração pode ser transposta para outras situações: outras ondas.

Quanto às funções de contato, o olhar é fundamental para a prática do surfe, pois o surfista precisa enxergar a onda antes dela chegar até ele, para escolher rapidamente entre

pegá-la ou deixá-la passar. Caso a pegue, precisa estar olhando atentamente para a sua formação para avaliar o que fazer, quais manobras e qual percurso.

A audição ajuda a orientar principalmente no surfe de peito, após um “caldo”, quando o surfista está emergindo da água, ainda de olhos fechados. Orienta se vem outra onda e a que distância ela está, para saber se deve mergulhar novamente e esperar ela passar, ou se ainda há tempo para ficar na superfície.

A fala é pouco usada, o surfe é um esporte silencioso. O surfista pode emitir sons e expressões quando pega uma onda muito boa ou quando leva uma vaca. Como comunicação, a fala é usada quando dois ou mais surfistas “dropam” a mesma onda, para decidir quem tem a preferência. Um grita para o outro sair da onda.

O toque é usado como sinestesia, porque o surfista, principalmente o surfista de peito, sente a onda com o corpo. O surfista usa o corpo para sentir como a onda está se formando, qual sua velocidade e pressão, para a partir desses dados planejar sua trajetória e movimentos.

O cheiro e o paladar não têm muito uso no surfe, apenas se sente o cheiro característico da água do mar e seu gosto salgado.

O movimento é a principal função de contato utilizada, pois surfar é mover-se nas ondas. Um movimento livre e fluido leva ao bom contato com o meio: as ondas. O surfista pode surfar bem se estiver fluido, ao passo que o movimento desajeitado pode truncar o surfe e até impedi-lo, provocando uma “vaca”.

As fronteiras de contato aparecem no contato do surfista com as ondas. A fronteira de corpo aparece na forma como o surfista surfa. Quanto mais flexível ela for, melhor ele poderá surfar, pois precisa estabelecer um contato fluido com a onda. Se sua fronteira de corpo estiver rígida, não conseguirá acompanhar o fluxo da onda, enquanto que se estiver

alargada, se deixará levar pela onda, sem fazer contato com ela e sem fazer seu próprio percurso, o que em casos mais extremos pode levá-lo a ser “engolido” por ela.

A fronteira de familiaridade é importante no surfe porque precisa ser flexível, já que o surfe é um esporte de desafio, que lida constantemente com o medo. O surfista começa com ondas pequenas e fáceis, e à medida que vai dominando as técnicas, passa para ondas maiores e mais difíceis. Para que possa evoluir no surfe, é necessário surfar ondas mais difíceis e maiores. Se essa fronteira estiver rígida, o surfista pode ficar paralisado pelo medo de surfar ondas diferentes e desconhecidas e assim deixar de crescer no esporte. Se essa fronteira estiver alargada, ele pode não se dar conta dos riscos e não avaliar o perigo de algumas ondas podendo machucar-se ou até mesmo perder a vida. Surfistas de ondas gigantes precisam saber avaliar o risco de vida que algumas ondas oferecem, pois muitos já perderam a vida tentando surfá-las.

O surfe pode ser um exercício de flexibilização das fronteiras de familiaridade, pois o surfista precisa enfrentar o desconhecido, as possibilidades das ondas serem boas ou ruins, que não há como controlar. Precisa negociar com seu medo, explorar seus limites ao mesmo tempo em que ele serve de alerta para os perigos.

Se a fronteira de expressão for flexível, o surfista terá a possibilidade de colocar seu estilo no surfe. Se for rígida, ele pode não surfar muito bem, por não impor seu estilo e conter sua expressão nas ondas. Se essa fronteira for alargada, poderá perder as técnicas e colocar seu estilo de forma inadequada.

A fronteira de exposição mostra como o surfista surfa, a forma como coloca seu estilo no surfe e como se mostra aos outros. Se for alargada, será um exibicionista que usa o surfe para se exibir e não para ter um contato saudável com as ondas. Se a fronteira for bloqueada ou inibida, ele praticamente não surfará bem, pois não colocará nada de seu no surfe.

A fronteira de valor pode aparecer no surfe de várias maneiras, dependendo do valor que o surfista dá ao esporte. No caso de uma fronteira rígida, ele pode colocar o surfe como valor absoluto em sua vida, e abrir mão de realizar outras coisas ou de estar com pessoas, para surfar. Dessa forma pode perder contatos significativos em outras áreas de sua vida. Uma fronteira de valor flexível possibilitaria ao surfista ter o surfe como um valor positivo, mas estaria aberto para outros valores em sua vida, sabendo que outros contatos podem ser positivos. Podemos verificar o valor que os surfistas dão ao surfe através de suas falas:

“Eu era atleta profissional e tudo na minha vida girava em torno disso, antes era profissão, agora (que estou doente) é cura” (Bodyboarder).

“Para mim o surfe é filosofia de vida, estilo, encontro agradável com os da sua espécie, e a oportunidade de poder desfrutar a maior das graças ecológicas do nosso planeta, já que 79% dele é água” (Surfista).

“Surfar significa estar em um templo sagrado (ondas, oceano) onde me abasteço de forças espirituais presentes nos ciclos da natureza” (Surfista de Peito).

Quanto ao processo de contato, o ato de surfar pode ser um processo onde no pré-contato há a preparação para o surfe: surge a necessidade ou vontade de surfar como figura. Durante o contato essa necessidade vai para o fundo e o que se torna figura são as possibilidades de ação: o surfista percebe que tem a possibilidade de surfar ou de fazer outras atividades do dia-a-dia. Escolhe ir surfar, porque sabe que o mar está perfeito naquele momento e as outras atividades não são tão urgentes, podem esperar. Identifica-se com a possibilidade de surfar e aliena as outras atividades. Delibera ainda sobre qual equipamento é mais adequado para usar naquele tipo de mar, por onde vai entrar no mar,

qual alongamento fará antes de entrar, etc. No contato final, à vontade de surfar e as possibilidades que o surfista teve que escolher para realiza-la vão para o fundo e o próprio surfe, o contato com as ondas, passa a ser figura. No pós-contato o surfista sai do mar e descansa, a excitação cessa. A figura surfe vai para o fundo e este fica indiferenciado, a experiência de surfar pode ser assimilada.

O surfe tem uma característica peculiar entre os esportes por ser intimamente ligado à natureza, depende totalmente das condições do mar, dos ventos e das marés. Não é um esporte que pode ser praticado a qualquer momento como a natação, por exemplo, em que basta uma piscina, independente das condições ambientais, ou a corrida, ou o futebol, que podem ser praticados em quase todos os lugares.

O surfe depende da existência das ondas, que nem sempre ocorrem. Às vezes pode haver ondas, mas elas podem não oferecer condições para o surfe, já que não é qualquer onda que pode ser surfada. A formação das ondas depende da ondulação, que vem do oceano aberto; dos ventos; da variação das marés; e no caso das praias com fundo de areia, da condição do banco de areia. São quatro fatores que precisam configurar-se de determinada maneira, adequada às características de cada praia, para que as ondas se tornem propícias para a prática do surfe. Assim, podemos perceber que o todo é maior que a soma das partes. As boas ondas, o todo, são resultado de uma dada configuração das partes. Se uma única parte é alterada, por exemplo, se o vento aumenta de intensidade, o todo muda, e as ondas podem ficar com má formação.

Dessa forma, quando as ondas estão boas, o surfista é capaz de deixar outras necessidades de lado para surfar, porque sabe que no momento seguinte, as ondas podem não estar mais ali. Assim o surfe se torna uma figura muito forte quando as ondas estão realmente boas. Ao ver a perfeição das ondas, a necessidade de surfar emerge do fundo e o

surfista é capaz de deixar que as outras figuras que estavam em destaque voltem para o fundo. Como diz Guga Arruda sobre o surfe: “A experiência de tu deixar de lado os teus pensamentos e olhar para o que está além deles” (ARRUDA, 2004?).

Muitas vezes quando há algum problema, a mente tende a dar uma dimensão maior do que ele realmente tem. Nesse caso o problema pode se tornar uma figura fixa e quando isso acontece essa figura impede que outras possam emergir do fundo e também impede o acesso ao fundo, onde pode haver possibilidades de resolução.

Como o surfe é por si só uma Gestalt muito grande, uma figura poderosa que atrai toda a atenção, quando o praticante surfa é o surfe que acaba se tornando figura. O problema que havia se tornado uma figura fixa, pode voltar ao fundo, e o fluxo figura e fundo é restabelecido. Após a sessão de surfe, quando o surfista já saciou sua vontade e volta sua atenção para suas outras figuras, percebe que o problema se tornou uma figura menor, acabou tomando a dimensão real, ao invés de ser superdimensionado por uma mente ansiosa por resolução, que não enxergava mais nada além da figura fixada. Isso é o que podemos ver nos depoimentos de surfistas falando sobre a relação entre o surfe e os problemas da vida:

“Para mim, após surfar, os problemas não diminuem, mas passam a ter o tamanho que realmente possuem: real, sendo esse o primeiro passo para poder tratá-los. O surfe organiza a mente e ajuda a priorizar as atividades do dia” (Surfista de Peito).

“Acalma e ordena os pensamentos, digere o que está incomodando na cabeça” (Surfista de Peito).

“Não é questão dos seus problemas ficarem menores, e sim que por causa do esforço físico e mental ao surfar, muito devido à concentração, você sai

da água mais limpo, mais aliviado, com um novo prisma da situação, e às vezes encontra saída mais leve para certos problemas do dia a dia” (Surfista).

“Sinto um grande alívio (ao surfar), e os problemas realmente se tornam nada quando estou no mar. Fico relaxada e esqueço dos problemas” (Bodyboarder).

Em outro depoimento, quando o surfista de peito fala qual a sensação que tem quando fica muito tempo sem surfar, reforça a idéia de que as figuras voltam para o fundo e o surfe se torna uma figura capaz de restaurar a fluidez e a auto-regulação do organismo, descansando a mente das figuras que teimam em ficar fixas:

“Quando fico sem surfar, o ritmo fica acelerado demais, aumenta a ansiedade, parece que nunca dá tempo de fazer as coisas, fico cansado intelectualmente. Quando surfo consigo estar mais centrado e buscar fazer o que é realmente importante” (Surfista de Peito).

Além disso, há outra característica importante no surfe, que pode contribuir para a fluidez do fluxo de figura e fundo: sua característica intermitente. O praticante pode passar muitas horas na água para pegar algumas ondas, das quais apenas uma ou duas são boas. Algumas vezes, ele pode ficar na água por uma ou duas horas e não pegar nenhuma onda boa, enquanto que em outro dia pode pegar somente três ondas e todas serem perfeitas. Essa característica do esporte pode favorecer a idéia de que as situações da vida nunca se repetem da mesma forma, que cada situação é única, pois as ondas nunca são iguais e cada uma tem a potencialidade de ser um contato único e satisfatório. Potencialidade, pois podem tanto ser perfeitas como proporcionar uma bela “vaca”.

Se “a realidade abstrata imutável é construção da experiência passada fixada” (GRANZOTTO, 2004: 11), as ondas podem trazer um novo dado, diferente a cada contato, com potencialidade de serem boas ou ruins, mostrando que a realidade concreta é mutável e repleta de possibilidades, só depende do surfista apostar no contato e fluir na experiência presente. Essa característica não deixa que a experiência de uma “vaca” se fixe, ou que a imagem de um tubo perfeito fique fixada. Cada nova onda traz essas possibilidades e outras mais. Se será boa ou ruim, dependerá de vários fatores, dentre os quais a habilidade do surfista e sua disposição física naquele momento. Cada onda proporciona um ajustamento criativo inédito ao organismo-surfista.

Por isso o surfe também pode ser um exercício de presença, pois o encontro entre o surfista e a onda gera um contato novo e único, repleto de potencialidades. No momento do contato, o que foi apreendido pelo surfista, como as técnicas, por exemplo, vai para o fundo e a figura é seu contato com a onda, o momento presente. Segundo Guga Arruda: “A hora que tu esquece o que tu sabe para viver o que tu não sabe. Com atenção na ação, no momento presente” (ARRUDA, 2004?). “A hora que tu esquece o que tu sabe” mostra que as experiências vividas vão para o fundo e “para viver o que tu não sabe” é o mergulho nas infinitas possibilidades desconhecidas do contato.

Portanto durante o surfe é formado um campo de presença: a cada nova onda as vivências retidas de outras ondas se modificam, ao mesmo tempo em que formam o horizonte de futuro que pode orientar a vivência das próximas ondas. O contato atual com uma onda contém horizontes de retrospectão, que são as vivências anteriores de contato com as ondas, e horizontes de prospecção, que são essas vivências projetadas no futuro.

O surfista precisa estar totalmente presente para fluir com a onda, sentir ela se formando sob seu corpo, para saber qual direção tomar, qual a posição mais apropriada para

seu corpo continuar fluindo. A cada instante a onda se modifica e o surfista precisa atualizar seus recursos e modificar sua posição para poder acompanhá-la. Se ficar mole demais, pode ser “sugado” pela onda, se ficar rijo demais, pode ficar para trás e perdê-la. É um constante exercício de contato, presença, de fluidez dos movimentos para acompanhar a onda. Como diz Guga Arruda: “A presença, sem julgamento, além do bem e do mal, do passado e do futuro, só o aqui agora”. (ARRUDA, 2004?).

Concluindo, como vimos ao longo do trabalho, o surfe pode contribuir para a manutenção da saúde psicológica de seus praticantes, por ser um exercício de estar presente no aqui e agora, por facilitar o contato estreito entre o organismo e o meio e por facilitar a fluidez do fluxo de figura e fundo de seus praticantes.

## Referências Bibliográficas:

- 1- Arquivo Surfe, Guga Arruda, Florianópolis, Pacto Local Produções, 2004? DVD.
- 2- AUTOR DESCONHECIDO. *Concentração da população*. In: Internet, 2006. Disponível no site: [http:// www.pt.wikipedia.org/wik/demografia\\_do\\_brasil](http://www.pt.wikipedia.org/wik/demografia_do_brasil).
- 3- AUTOR DESCONHECIDO. Exposurfe: feira de surfe em São Paulo. In: Internet, 2006. Disponível no site: <http://www.deolhonomar.com.br>.
- 4- AUTOR DESCONHECIDO. *História do Surf*. In: Guia Floripa, Internet, 2001. Disponível no site: [http:// www.guiafloripa.com.br/esportes/surf.php3](http://www.guiafloripa.com.br/esportes/surf.php3).
- 5- DARTIGUES, ANDRÉ. *O que é a fenomenologia*. 3ª edição. São Paulo: Moraes, 1992.
- 6- DONICE, GUILHERME. *História do Bodyboard*. In: Easy Dive, Esporte do mês, Internet, 2006. Disponível no site: <http://www.easydive.com.br>.
- 7- FRAGOSO, KLEIBER. *História do surfe de peito*. In: Surfe de Peito, História, Internet, 2004. Disponível no site: [http:// www.surfedepeito.com.br](http://www.surfedepeito.com.br).

- 8- GRANZOTTO, ROSANE & GRANZOTTO, MARCOS J. M. (2004). *Self e Temporalidade*. Revista do X Encontro Goiano da Abordagem Gestáltica. (10).
- 9- MICHAELIS. *Pequeno dicionário: Inglês-Português/Português-Inglês*. 44ª edição. São Paulo: Melhoramentos: 1989.
- 10- PERLS, FREDERICK. *A Abordagem Gestáltica e Testemunha Ocular da Terapia*. 2ª edição. Rio de Janeiro: Zahar, 1981.
- 11- PERLS, FREDERICK, HEFFERLINE, RALPH & GOODMAN, PAUL. *Gestalt-Terapia*. São Paulo: Summus, 1997.
- 12- POLSTER, ERVING. & POLSTER, MYRIAN. *Gestalt-Terapia Integrada*. São Paulo: Summus, 2001.
- 13- RIBEIRO, JORGE PONCIANO. *Gestalt-Terapia: refazendo um caminho*. São Paulo: Summus, 1985.
- 14- RUBIO, KÁTIA. *Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção*. Kátia Rubio (org) – São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- 15- RUBIO, KÁTIA. *Encontros e desencontros: descobrindo a psicologia do esporte*. Kátia Rubio (org) – São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.